

毎日の食事でアルブミン値を上げましょう!

アルブミン値を上げて
老化速度を遅らせて
いつまでも、いきいき!

★目標は **1日10食品群** を食べること★

食品群ごとに、その日「食べたもの」をうら面のチェックシートに○印をつけてみましょう。

○印が9~10個あれば大丈夫。あなたは9個以上ありますか?

7日間のチェックシート記入で、どんな食品群に偏っているか普段の食事の傾向がみえてきます。











10の食品群を毎日意識して食べることで、老化予防に欠かせないたんぱく質を中心とする各種の栄養素が確保できます。食品群ごとに記載した分量を目安に献立づくりに役立てましょう。

肉類	卵	牛乳 <small>(牛乳・ヨーグルトなど)</small>	油脂類	魚介類
 50・60歳代 ▶ 毎日75~85g 70歳以上 ▶ 毎日60~70g	 50・60歳代 ▶ 毎日1個 70歳以上 ▶ 毎日1個	 50・60歳代 ▶ 毎日200ml 70歳以上 ▶ 毎日200ml	 50・60歳代 ▶ 毎日1品は油を使う料理 70歳以上 ▶ 毎日1品は油を使う料理	 50・60歳代 ▶ 毎日95g 70歳以上 ▶ 毎日80g
大豆・大豆製品	緑黄色野菜	芋類	果物	海藻
 50・60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる	 50・60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる	 50・60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる	 50・60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる	 50・60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる

厚生労働省「健康」部、高齢栄養センター「高齢者」2007、改訂版




【1日10食品摂取・運動チェックシート】

きちんと食べられたら○をつけましょう! ちょっとでも食べられたら○を、できなかったら×をつけましょう!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
肉 毎日60~70g 																															
魚介 毎日80g 																															
卵 毎日1個 																															
牛乳 (牛乳・ヨーグルトを含む) 毎日200ml 																															
大豆・大豆製品 (みそ・しょうゆを除く) 毎日必ずとる 																															
海藻 毎日必ずとる 																															
いも類 毎日必ずとる 																															
果物 毎日必ずとる 																															
油脂類 毎日1品は油を使う 																															
色の濃い野菜 毎日必ずとる 																															
合計																															

熊谷 修、他 食品摂取の多様性得点シートより

運動が十分出来たり、社会活動をしっかりやったら○をつけましょう! ちょっとでも運動や活動ができれば○を、できなかったら×をつけましょう!

運動(体操)は しましたか? 																															
運動(歩行)は しましたか? 																															
畑作業は しましたか? 																															
運動や畑作業以外 に社会活動は しましたか?																															

※社会活動とは、地域行事や町内会、自治会活動であったり、ボランティアや趣味の会などへの参加を指します。